യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമ+പ്രകരണമ്)/സർഗം 71

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

യാവ+ത്തു+ര്യ/പരാമർശസ്/താവത്/കേവല-താപ-ദമ് .
ജീവ+ന്മുക്തസ്യ വിഷയോ വചസാംഞ്ച് ച രഘൂദ്വഹ .. 1

അത ഊർധ്വ-മദേ-ഹാനാം മുക്താനാംവ് വചസാ തഥാ .
വിഷയോ ന മഹാബാഹോ പുരുഷാണാ-മിവാമ്/ബരമ്.. 2

സാ ഹി വി+ശ്രാന്തി-പദവീ ദൂരേ+ഭ്യോ്ഽപി ദവീ-യസീ .
ഗമ്യാ വിദേഹ-മു+ക്താനാംങ്ങ് ഖ-ലേ-ഖേ-വ നഭ+സ്വതാമ് .. 3

സുഷുപ്താ/വസ്ഥയാ കംചിത്/കാലം ഭുക്ത്വാ ജഗത്-സ്ഥിതിമ് .
തുര്യതാ-മേതി തദനു പരമാനന്ദ-ഘൂർണിതഃ .. 4

തുര്യാ-തീത-ദശാംൻ തജ്-ജ്ഞാ യഥാ യാ+(ന്തി+ആ)+ത്മ-കോവിദാഃ .
തഥാധി-ഗച്ഛ നിർദ്വന്ദ്വം പദം രഘുകുലോ+ദ്വഹ .. 5

സുഷുപ്താ-വസ്ഥയാ രാമ ഭവ-സംവ് വ്യവഹാര-വാൻ .
ചിത്രേ+ന്ദോരിവ തേ ന സ്തഃഹ ക്ഷയോ+ദ്വേഗാ-വരി+ന്ദമ .. 6

ശരീര-സംൻ നിവേശസ്യ+ ക്ഷയേ+ സ്ഥൈ+ര്യേ ച സംവിദഃ .
മാ ഗൃഹാണ+ ഭ്രമോ+ ഹ്യേഷ ശരീര-മിതി ജൃമ്ഭതേ .. 7

ദേഹ-നാശേന കോ്ഽർഥ+സ്തേ കോ്ഽർഥ+സ്തേ ദേഹ-സംസ്ഥയാ .
ഭവ+ ത്വം പ്രകൃതാ-രമ്ഭസ്/തിഷ്ഠ+ത്വേഷ യഥാ+സ്ഥിതമ് .. 8

ജ്ഞാത-വാനസി ത+ത്സത്യം ബുദ്ധ-വാനസി തത്/പദമ് .
പ്രാപ്ത-വാനസി രൂപം സ്വംവ് വിശോകോ ഭവ ഭൂതയേ .. 9

ഈപ്സിതാ-നീപ്സിതംങ്ങ് ത്യക്ത്വാ ശീതലാ-ലോക-ശോഭയാ .
അന്ധകാരാ+ത്തഥാമ്/ഭോദാ+ന്മുക്തംങ്ങ് ഖമിവ ശോഭതേ .. 10

മന+സ്ത-വാ+ത്മ-സംപന്നംൻ നാധഃസ് സമനു-ധാവതി .
യോഗ-മന്ത്ര-തപഃസ്-സിദ്ധഃഫ് പുരുഷഃഖ് ഖാദിവാ-വനിമ് .. 11

ഇഹ ശുദ്ധാ ചിദേ-വാസ്തി പാരാവാര-വിവർജിതാ .
അയം സോ്ഽഹ-മിദംൻ തന്മ ഇതി തേ മാസ്തു വിഭ്രമഃ .. 12

ആ+ത്മേതി+ വ്യവ-ഹാരാർഥ/മഭിധാ കല്പിതാ വിഭോഃ .
നാമ-രൂപാദി/ഭേദസ്തു/ ദൂര-മസ്മാ-ദലംങ്ങ് ഗതഃ .. 13

ജലമേവ യഥാമ്/ഭോധിർ/ന-ത/രങ്ഗാ-ദികം പൃഥക് .
ആത്-മൈവേദംൻ തഥാ സർവംൻ ന ഭൂതോ-യാദികം പൃഥക് .. 14

യഥാ സമസ്താജ്-ജലധൗ ജലാ-ദ+ന്യന്ന ലഭ്യതേ .
തഥൈവ ജഗതഃസ് സ്ഫാരാ-ദാത്മ-നോ്ഹ+ന്യ+ന്ന ലഭ്യതേ .. 15

അയം സോ്ഹ-മിതി+ പ്രാജ്ഞ+ ക്വ കരോഷി+ വ്യവസ്ഥിതിമ് .
കിംൻ തത്ത്വംങ്ങ് കിംഞ്-ച വാതേ+സ്യാത്
കിംൻ തത്ത്വംങ്ങ് കിം ച വാ ന തേ .. 16

ന+ ദ്വിത്വ-മസ്തി നോ ദേഹാഃസ് സംബന്ധോ ന ച തൈഃസ് സ്ഥിതഃ .
സംഭാ+വ്യതേ കലങ്കോ വാ ഭാനോ-രിവ തമഃഫ് പടൈഃ .. 17

ദ്വിത്വ/മഭ്യുപ/ഗ+മ്യാപി കഥയാമി തവാരി-ഹൻ .
ദേഹാ-ദിഭിഃസ് സദ്ഭി-രപി/ ന സം-ബന്ധോ വിഭോർ/ഭവേത് .. 18

ഛായാ-തപ+പ്രസരയോഃഫ് പ്രകാശ-തമസോ+ര്യഥാ .
ന സം-ഭവതി സംബന്ധസ്/തഥാ-വൈ ദേഹ-ദേഹിനോഃ .. 19

യഥാ ശീതോഷ്ണ-യോർ/നിത്യം/ പരസ്പര-വിരുദ്ധയോഃ .
ന സം-ഭവതി സം/ബന്ധോ രാമ ദേഹാ+ത്മനോ+സ്തഥാ .. 20

അവിനാ-ഭാവിനോ+ര്യസ്തു/ സംബന്ധഃഖ് കഥമേ-തയോഃ .
ജഡചേതന-യോർ-ദേഹ/ദേഹിനോ-രനു-ഭൂയതേ .. 21

ചി+ന്മാത്ര+സ്യാത്മനോ ദേഹ/സംബന്ധ ഇതി യാ കഥാ .
സൈഷാ ദുരവ-ബോധാർഥാ/ ദാവാ+ഗ്നൗ ജലധി+ര്യഥാ .. 22

സത്യാവ-ലോകനേ-നൈഷാ മി+ഥ്യാ-ദൃഷ്ടിർ/വിനശ്യതി .
അവ-ലോക-നയാ സാമ്യ/മാതപേ ജലധി+ര്യഥാ .. 23

ചിദാത്മാ നിർമലോ നിത്യഃസ് സ്വാവ-ഭാസോ നിരാ-മയഃ .
ദേഹസ്ത്വ-നി+ത്യോ മലവാംസ്/തേനസം/ബധ്യതേ കഥമ് .. 24

സ്പന്ദ-മായാതി വാതേന ഭൂതൈർ/വാ പീവരീ-കൃതഃ .
ദേഹ+സ്തേന ന സം/ബന്ധോ മനാ-ഗേവ സഹാത്മനാ .. 25

സിദ്ധേ+ ദ്വിത്ത്വേ്പി ദേഹസ്യ ന-സം-ബന്ധസ്യ സംഭവഃ .
ദ്വിത്വാ-സിദ്ധൗ/ തു സുമതേ കല-നൈവേ-ദൃശീ കുതഃ .. 26

ഇത്യേത-ദേവ തത്-സത്ത്വേ തത്രൈ-വാന്തഃസ്-സ്ഥിതിംങ്ങ് കുരു .
ന ബന്ധോ്സ്തി/ ന മോക്ഷോ്സ്തി/ കദാചിത്/കസ്യ-ചിത്/ക്വചിത് 27

സർവ-മാത്മ-മയം ശാന്ത/മിത്യേവം പ്രത്യയം സ്ഫുടമ് .
സബാഹ്യാ+ഭ്യന്തരം രാമ സർവത്ര ദൃഢതാംൻ നയ .. 28

സുഖീ ദുഃഖീ വിമൂഢോ/സ്മീ+ത്യേതാ ദുർ/ദൃഷ്ടയഃസ് സ്മൃതാഃ .
ആസു ചേ+ദ്വസ്തു-ബുദ്ധി+സ്തേ/ തച്ചിരംൻ ദുഃഖ-മിച്ഛസി .. 29

യഃഖ് ക്രമഃശ് ശൈല-തൃണയോഃഖ് കൗശേയോ-പലയോ+സ്തഥാ .
സാമ്യം പ്രതി സ ഏവോക്തഃഫ് പരമാത്മ-ശരീരയോഃ .. 30

യഥാ തേജസ്/തിമിര-യോർ/നസം-ബന്ധോ ന തുല്യതാ .
അത്യന്ത-ഭിന്നയോ രാമ തഥൈ-വാത്മ-ശരീരയോഃ .. 31

യഥാ ശീതോഷ്-ണയോ-രൈക്യംങ് കഥാ+സ്വപി ന ദൃ+ശ്യതേ .
ജഡ+പ്രകാ-ശയോഃശ് ശ്ലേഷോ/ ന-തഥാത്മ-ശരീരയോഃ .. 32

ദേഹ+ശ്ചലതി വാതേന തേനൈവാ-യാതി ഗച്ഛതി .
ശബ്ദംങ് കരോതി വാതേന ദേഹ-നാഡീ-വിലാസിനാ .. 33

ശബ്ദഃഖ് ക-ച-ട-ത+പ്രായഃസ് സ്ഫുര+ത്യന്തഃസ് സമീരണൈഃ .
യഥാ+ പ്രജായതേ വംശാദ്-ദേഹ-ര+ന്ധ്രാ+ത്ത/ഥൈവ ഹി .. 34

കനീ-നികാ-പരി+സ്പന്ദ/+ശ്ചക്ഷുഃസ്/സ്പന്ദസ്യ മാരുതാത് .
ഇന്ദ്രിയ+സ്ഫുരണാത്-സൈവ സംവിത്/കേവല-മാത്മനഃ .. 35

ആകാശോ-പല-കു+ഡ്യാദൗ സർവ+ത്രാത്മ-ദശാ+ സ്ഥിതാ .
പ്രതിബിമ്ബ/മിവാ-ദർശേ ചിത്ത ഏവാ+ത്ര ദൃശ്യതേ .. 36

ശരീരാ-ലയ/മു+ത്സൃജ്യ യ+ത്ര ചിത്ത-വിഹംങ്-ഗമഃ .
സ്വവാ-സനാ-വശാ+ദ്യാതി ത+ത്രൈ-വാ+ത്മാനു-ഭൂയതേ .. 37

യ+ത്ര പുഷ്പംൻ തത്ര ഗന്ധ/സംവിദഃസ് സംസ്ഥിതാ യഥാ .
യത്ര ചിത്തം ഹി തത്രാ+ത്മ/സംവിദഃസ് സംസ്ഥിതാസ്-തഥാ .. 38

സർവത്ര+ സ്ഥിതമാ-കാശ/മാദർശേ+ പ്രതി-ബിമ്ബതി .
യഥാ തഥാത്മാ സർവത്ര സ്ഥിത+ശ്ചേതസി ദൃ+ശ്യതേ .. 39

അപാ-മവ-നതം സ്ഥാന/മാസ്പദം ഭൂതലേ യഥാ .
അന്തഃഖ്-കരണ-മേവാത്മ/സംവിദാ-മാസ്പദംൻ തഥാ .. 40

സത്യാ-സത്യംഞ്. ജഗ+ദ്രൂപ-മന്തഃഖ്-കരണ-ബിമ്ബിതാ .
ആത്മ-സംവി+ത്ത-നോതീദ/മാലോക-മിവ സൂ+ര്യഭാ .. 41

അന്തഃഖ്-കരണ-മേവാതഃഖ് കാരണം ഭൂത-സംസൃതൗ .
ആത്മാ സർവാതി-ഗ+ത്വാ+ത്തു കാരണം സദ-കാരണമ് .. 42

അവിചാരണ-മജ്ഞാനം/ മൗർഖ്യ/മാഹുർ/മഹാധിയഃ .
സംസാര-സംസൃതൗ സാര/മന്തഃഖ്-കരണ-കാരണമ് .. 43

അസമ്യക്/പ്രേ+ക്ഷണാ+ന്മോഹാ+ച്ചേതഃസ്-സത്താംങ്ഗ് ഗൃഹീത-വത് .
സംമോഹ-ബീജ-കണികാംൻ തമോ്ർകാ-ദിവ ദൃ+ശ്യതേ .. 44

യഥാ ഭൂതാ+ത്മ-തത്-ത്വൈക/പരി+ജ്ഞാനേന രാഘവ .
അസത്താ-മേത്യലംഞ്ച് ചേതോ/ ദീപേ-നേവ തമഃഹ ക്ഷണാത് .. 45

സംസാര-കാരണ-മിതഃസ്/ സ്വയംഞ്ച് ചേതോ വിചാര-യേത് .
ജീവോ്ന്തഃഖ്-കരണംഞ്ച് ചിത്തം മന+ശ്ചേ+ത്യാദി-നാമ-കമ് .. 46

ശ്രീരാമ ഉവാച .

ഏതാഃസ് സം.ജ്ഞാഃഫ് പ്രഭോ+ ബ്രഹ്മംശ്/-ചേതസോ രൂഢിമാ-ഗതാഃ .
കഥമിത്യേവ കഥയ/ മയി മാനദ സിദ്ധയേ .. 47

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

സർവേ ഭാവാ ഇമേ നിത്യ-മാത്മ-ത+ത്വൈക-രൂപിണഃ .
ചിത്താ+ത്തരങ്/ഗക-ഗണാ ജലൈക-കലിതാ യഥാ .. 48

ആത്മാ+ സ്പന്ദൈക-രൂപാത്മാ+ സ്ഥിതസ്/തേഷു+ ക്വചിത്/ക്വചിത് .
തരങ്ഗേഷു വിലോ-ലേഷു പയോധേഃസ് സലിലംയ് യഥാ .. 49

ക്വചി-ദസ്പന്ദ-രൂപാത്മാ+ സ്ഥിതസ്-തേഷു മഹേ+ശ്വരഃ .
തരങ്/ഗത്വ-മയാ-തേഷു/ ജല-ഭാവോ ജലേ+ഷ്വിവ .. 50

ത+ത്രോപ-ലാദയോ ഭാവാ/ അലോലാഃസ് സ്വാത്മനി+ സ്ഥിതാഃ .
സുരാ-ഫേന-വദുത്/സ്പന്ദാ ലോലാസ്തു പുരുഷാ-ദയഃ .. 51

ത-ത്ര തേഷു ശരീരേഷു സർവ-ശക്തിസ്/തദാത്മനഃ .
കലിതാ്ജ്ഞാന-കലനാ തേനാ+ജ്ഞാന-മസൗ+ സ്ഥിതഃ .. 52

തദ+ജ്ഞാന-മനന്താ+ത്മ/ഭൂഷിതംഞ്ച് ജീവ ഉച്യതേ. .
സ-സംസാരേ മഹാ-മോഹ/മായാ-പഞ്ജര-കുഞ്ജരഃ .. 53

ജീവനാ+ജ്ജീവ ഇ+ത്യുക്തോ്/ഹംഭാവഃസ് സ്യാ+ത്ത്വഹംൻ തയാ .
ബുദ്ധിർ-നിശ്ചായ-ക+ത്വേന സംകല്പ-കലനാ+ന്മനഃ .. 54

പ്രകൃതിഃഫ് പ്രകൃതി+ത്വേന ദേഹോ ദിഗ്ധ-തയാ+ സ്ഥിതഃ .
ജഡഃഫ് പ്രകൃതി-ഭാവേന ചേതനഃസ് സ്വാത്മ-സത്തയാ .. 55

ജഡാജഡ-ദൃശോർ-മധ്യംയ് യ+ത്ത+ത്ത്വം പാരമാ+ത്മി-കമ് .
തദേത-ദേവ നാനാത്വംൻ നാനാ-സം.ജ്ഞാഭിരാ-തതമ് .. 56

ഏവം സ്വരൂപംഞ്ച്. ജീവസ്യ ബൃഹ-ദാര+ണ്യകാ/ദിഷു .
ബഹുധാ ബഹുഷു+ പ്രോക്തംവ് വേദാന്തേഷു കിലാ-നഘ .. 57

അഞ്ച്-ജ്ഞെതസ്/ത്വേതാസു സം.ജ്ഞാസു
കുവികല്പ-കുതാർകി/കൈഃ .
മോഹായ കേവലം മൂഢൈർ/വ്യർഥ-മാസ്ഥാഃഫ് പ്രകല്പിതാഃ .. 58

ഏവമേഷ മഹാ-ബാഹോ ജീവഃസ് സംസാര-കാരണമ് .
മൂകേ-നാതി-വരാ-കേണ ദേഹ-കേനേഹ കിംങ്ങ് കൃതമ് .. 59

ആധാരാ-ധേ-യ-യോ-രേക/-നാശേ നാ+ന്യ+സ്യ നഷ്ടതാ .
യഥാ തഥാ ശരീരാദി-നാശേ നാ+ത്മനി നഷ്ടതാ .. 60

ഏകപർണ-രസേ+ ക്ഷീണേ രസോ നൈതി യഥാ+ ക്ഷയമ് .
യാതി പർണ-രസ+ശ്ചാർക/രശ്മി-ജാലാ+ന്തരേ യഥാ .. 61

ശരീര-സംങ്ങ്-ക്ഷയേ ദേഹീ/ ന+ ക്ഷയംയ് യാതി ക+സ്യചിത് .
നിർവാസന+ശ്ചേ+ത്തദ്-വ്യോമ്നി/ തിഷ്ഠ+ത്യാത്മപദേ തഥാ .. 62

ദേഹ-നാശേ വിനഷ്/ടോ∫സ്മീ/+ത്യേവംയ് യസ്യാ∫മതേർ/ഭ്രമഃ .
മാതുഃസ് സ്തന-തടാ+ത്തസ്യ മന്യേ വേതാല ഉത്ഥിതഃ .. 63

യസ്യ+ ഹ്യാ+ത്യന്തികോ നാശഃസ് സ്യാദസാ/വുദിതഃസ് സ്മൃതഃ .
ചിത്തനാശോ ഹി നാശഃസ് സ്യാത്-സ മോക്ഷ ഇതി കഥ്യതേ.. 64

മൃതോ നഷ്ട ഇതി+ പ്രോ+ക്തോ മന്യേ തച്ച മൃഷാ+ ഹ്യസത് .
സ ദേശ-കാലാ+ന്തരിതോ/ ഭൂത്വാ ഭൂത്വാനു-ഭൂയതേ .. 65

ഇഹോ+ഹ്യ+ന്തേ ജനൈ-രേവംൻ തരങ്ങ്/ഗാ+ന്തസ്/തൃണൈ-രിവ .
മരണ+വ്യപ-ദേശാസു ദേശ-കാല-തിരോഹിതൈഃ .. 66

വാസനാ-വസ്ഥിതോ ജീവോ യാത്യു+ത്സൃജ്യ ശരീരകമ് .
കപിർ-വന-തരുംൻ ത്യക്ത്വാ തർവന്തര-മിവാ+സ്ഥിതഃ .. 67

പുനസ്-തദപി സംൻ-ത്യജ്യ ഗച്ഛ+ത്യ+ന്യ-ദപി+ ക്ഷണാത് .
അന്യസ്മി+ന്വിതതേ ദേശേ/ കാലേ∫+ന്യസ്മിംശ്ച രാഘവ .. 68

ഇത+ശ്ചേതശ്ച നീയന്തേ ജീവാ വാസനയാ+ സ്വയാ .
ചിരംൻ തദപി-ജീവി+ന്യാ ധൂർത്യാ ധാ+(ത്ര്-യൈ)വ ബാലകാഃ .. 69

വാസനാ-രജ്ജു-വലിതാ ജീർണാഃഫ് പർവത-കു+ക്ഷിഷു .
ജരയ+ന്ത്യതി-ദുഃഖേന ജീവിതംങ്ങ് ജീവ-ജീവികാഃ .. 70

ജരഠ-ജരദു-പോഢ-ദുഃഖ-ഭാരാഃഫ്-
പ-രി-ണ-തി-ജർജര-ജീവി-താ+ശ്ച സത്യഃ .
ഹൃദയ-ജനിത-വാസ-നാനു-വൃത്ത്യാ
നരക-ഭരേ ജനതാ+ശ്ചിരം പതന്തി .. 71

ശ്രീവാല്മീകിരുവാച .
ഇത്യുക്ത-വ+ത്യഥ മുനൗ ദിവസോ ജഗാമ
സായംൻ തനായ വിധയേ്ഴ+സ്ത/മിനോ ജഗാമ .
സ്നാതും സഭാ കൃത-നമസ്/കരണാ ജഗാമ+
ശ്യാമാ+ക്ഷയേ രവി-കരൈശ്ച സഹാ-ജഗാമ .. 72

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ സംസാ-രോപ-ദേശോ നാമൈക-സപ്തതി-തമഃസ് സർഗഃ .. 71 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
7.11.2023